



### RELAÇÃO DO QUE SINTO, POR QUE SINTO E O QUE FAÇO COM ISSO NO MEU DIA A DIA?

Leandra Santos Zeni  
Flavia Diniz Roldão

#### Resumo

O objetivo deste trabalho é compartilhar uma vivência de estágio obrigatório desenvolvida pela primeira autora no nono período do Curso de Psicologia do Unibrasil Centro Universitário, e supervisionado pela segunda autora. O estágio aconteceu no primeiro semestre letivo de 2024. Foi realizado na Secretaria Municipal de Educação da cidade de Piraquara, no projeto “Cuidando de quem cuida”, idealizado e organizado por uma das Coordenadoras da Secretaria de Educação. Este foi realizado com as pessoas da família responsáveis pelos cuidados das crianças com deficiência, matriculadas nas Escolas e Centros de Educação Infantil. Trata-se de um relato de experiência. A metodologia utilizada foram rodas de conversa desenvolvidas com as mães, sob a temática “O que sinto, por que sinto, o que faço com isso?” Tiveram tendo como objetivo abrir um espaço de conversa que favorecesse aos familiares expressarem diferentes situações envolvidas nas emoções cotidianas vivenciadas nos cuidados com as crianças. As emoções são experiências complexas que permeiam a vida cotidiana e a maneira como se percebe e age no mundo. Elas são reações a estímulos internos e externos, que influenciam os pensamentos, comportamentos e decisões. Desde a alegria, que invade em momentos de celebração, até a tristeza que acompanha os tempos de perda, as emoções desempenham um papel fundamental na saúde mental e bem-estar. A experiência apontou para a necessidade de falar e discutir sobre a temática com outras pessoas, pois, muitas vezes os familiares acabam não conseguindo definir o que sentem ou expressar que carregam culpas implicadas no processo vivido. Esse relato de experiência de estágio ilustra a complexidade das relações entre os sujeitos em seus ambientes familiares e educacionais.

**Palavras-chave:** Formação de Servidores Municipais; Relato de Experiência; Comunicação Assertiva; Comportamento.